Mein Waldgefühl

Katharina Raba

www.meinwaldgefühl.de

Theresienstraße 10
86641 Rain am Lech
M: +49 (175) 721 216 8
katharina@meinwaldgefühl.de

FÜHLEN ANSTATT DENKEN

Jeder von uns kennt sicherlich das wohlige Gefühl, das uns überkommt, wenn wir einen Wald betreten und uns einige Zeit darin aufhalten. Das Eintauchen in die Waldatmosphäre hilft den Kopf freizubekommen und dient der Erholung. Die Waldluft ist so sauber und gesund wie kaum woanders. Die Feinstaubbelastung ist um satte 90 Prozent geringer als in der Stadt. Katharina Raba ist zertifizierte Waldgesundheitstrainerin, sowie Yogalehrerin und bietet Naturcoaching und verschiedene Workshops an.

Waldbaden kann erstaunliche Effekte auf die Gesundheit haben. Bisher weiß man, dass ein Aufenthalt im Wald vor allem Blutdruck, Stress und Stimmungen positiv beeinflussen kann. Neben diesen gibt es eine Menge weiterer wissenschaftlich bewiesener Wirkungen. Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen, gepaart mit Naturgeräuschen und dem Grün des Waldes, bewirken eine sofortige Beruhigung des vegetativen Nervensystems. Wald tut einfach gut.